



## דף הסבר

## מרפאת כירורגיה-פרוקטולוגית עצירות (constipation)

מהי עצירות?

המושג עצירות מתייחס לתנועת מעיים לא תקופה, שכתוצאה מכך מלווה בקושי בהתרוקנות. בהגדרה רחבה יותר, עצירות מתייחסת גם לקושי להתרוקן, בצורך במאמץ בזמן היציאה, התרוקנות לא מושלמת, ירידה בנפח הצואה וצורך בשימוש באמצעים על מנת להשיג יציאות סדירות. עצירות יכולה להתבטא בצורה שונה אצל אנשים שונים. הרגלי יציאה טובים מושפעים מהרכב המזון, פעילות גופנית וכמות השתייה (אדם צריך לשתות לפחות 10-8 כוסות ליום).

מהם הגורמים לעצירות?

להתפתחות תופעת העצירות יכולות להיות מספר סיבות:

- הרגלי תזונה לא נכונים - חסר של סיבים בתזונה, שתייה בלתי מספקת.
  - אורח חיים - חוסר פעילות גופנית, התאפקות כתוצאה מחוסר תנאים להתפנות, שימוש יתר במשלשלים ושינויים סביבתיים.
  - "מעיי עצל" - מצב בהם המעי הגס אינו מעביר את הצואה קדימה כראוי, הגורם ליציאות לעיתים רחוקות ונפיחות בטנית בין היציאות.
  - קושי בהתרוקנות עקב תפקוד או מבנה לא תקין של רצפת האגן - על מנת להתרוקן, יש צורך בפעולה מסונכרנת של שרירי רצפת האגן, ואם סנכרון זה משתבש יכול להופיע קושי בהתרוקנות.
  - מחלות - היצרות במעי הגס כתוצאה של גידולים במעי הגס, דיכאון, תת פעילות של בלוטת התריס ועוד.
  - חסימה מכאנית ע"י גוש צואה.
  - שימוש בתרופות - ידוע ששימוש בתרופות מסוימות גורם לעצירות (תרופות נוגדות דיכאון, תרופות להורדת לחץ דם משתנות, תוספי ברזל, תוספי סידן, נוגדי חומצה ועוד).
  - הימנות מהתאפקות ודחיית ההתרוקנות.
  - טיפולי משוב (ביו פידבק) - טיפול זה ניתן במקרים בהם קיימת הפרעה בתפקוד השרירים השולטים סביב פי הטבעת.
  - ניתוח - הניתוח מתבצע במקרים של גידולים, חסימות מעיים, דלקות שלא הגיבו לטיפול וסיבות אחרות הגורמות לפגיעה בתפקוד המעי.
- בירור סיבת העצירות יכול לכוון את הטיפול ולהקל במידה ניכרת על איכות החיים.

טלפון לבירורים: 08-6403270, 08-640748.

בברכת בריאות שלמה

צוות מרפאה כירורגיה-פרוקטולוגית